



Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición.

Trabajo:

**Alimentación para toda la población - Prevención
secundaria y terciaria - Acceso a alimentos**

¿Qué alimentos son básicos para la nutrición?

Ensayo.

Docente:

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Alumno:

Casto Henri Méndez Méndez

Semestre y grupo:

3° "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 09 de enero de 2020

Como bien sabemos, la nutrición es un pilar y por tanto juega un papel fundamental en nuestra vida, por tanto, podemos definir a la nutrición es la ciencia que estudia los alimentos y su relación con la salud. Las necesidades nutricionales de las personas varían a lo largo de las diferentes fases de vida, desde la concepción, primera infancia, en la niñez, adolescencia, edad adulta y claro la edad de la vejez. E incluso hace referencia a los requerimientos de una mujer en gestación. Debido a los diversos métodos estos se basan en los requerimientos según la edad y claro también influye el sexo. Los seres humanos obtienen la energía de los alimentos y los líquidos que consumen. El requerimiento de nutrientes de las mujeres en edad reproductiva (sobre todo durante el embarazo y la lactancia), de los niños jóvenes y adolescentes, y de las personas mayores son distintos a los de los varones entre 15 y 60 años; por lo tanto, no todas las personas necesitan la misma cantidad de alimentos.

Estos han sido un factor en agricultura esto quiere decir que han pasado de generación en generación de familia en familia representando a la cultura a la tradición y sobre todo como una identidad hacia característico hacia las demás culturas Al igual es importante reconocer y qué Actualmente influyen leyes que es Que estandarizan la alimentación es decir estas se pueden clasificar de varias maneras y una de las más abordadas es la calidad La cantidad La armonía y la adecuación éstas se llevan a cabo De la mano es decir Una contribuye a la otra por ejemplo para tener una gran calidad no necesariamente tiene que ver sin fluido con la cantidad es decir hablando ya un poco hacia el factor nutritivo la cantidad no significa calidad pero en algunos aspectos se puede abordar que puedes pueden ser conjuntamente beneficiosos para el ser humano.

Abordando un poco más en relación a las leyes la primera que es la Ley de la Cantidad e cual consiste en consumir alimentos en cantidad suficiente para cubrir los requerimientos calóricos del organismo, manteniendo un equilibrio. Por ejemplo,

realizando 4 comidas principales y hasta dos colaciones por día, acompañando el almuerzo y la cena de una porción abundante de vegetales, comiendo entre 3 y 4 frutas al día, bebiendo 2 litros de agua al día, entre otros.

Posterior a eso seguimos con la Ley de la Calidad, donde las comidas deben ser completas en su composición. Ya sea ingiriendo vegetales de todo tipo y color, tanto crudos como cocidos, incorporando cereales integrales, semillas, frutos secos, carnes magras, lácteos y legumbres, a los platos principales, reemplazando la sal por condimentos como perejil, tomillo, albahaca, romero, orégano, ajo, etcétera.

Siguiendo así con la Ley de la Armonía: Las cantidades de los nutrientes deben ser proporcionales entre sí. Como es el caso de los macronutrientes. En pautas generales, del aporte calórico diario: los hidratos de carbono deben cubrir entre un 50-60%, las proteínas entre 10-35% y las grasas entre 20-35%.

Y finalmente la cuarta la Ley de la Adecuación: hace referencia a la adaptación de la alimentación a cada individuo, según su estado de salud, edad, gustos, hábitos y situación socio-económica. El incumplimiento de una de las leyes, conlleva forzosamente al de las otras. Es decir, que comer sano proporciona un óptimo funcionamiento a nuestro organismo, conserva y recupera la salud, y reduce el riesgo de padecer enfermedades. Por lo tanto, debemos ingerir los nutrientes necesarios a partir de alimentos saludables y en cantidades suficientes, para mantenernos fuertes y llenos de energía.

Cualquiera de las cuatro leyes pueden verse afectadas por la cultura es decir Las regiones más alejadas de la ciudad o de la zona urbana estas tienen poco desarrollo y consumen lo que siembra y cosecha. Así promoviendo el consumo de las de los cultivos Es decir que en el caso de algunos alimentos es difícil o poco frecuente que se pueda conseguir en ciertos lugares o regiones. Dale hincapié a la alimentación sabemos que es un proceso en el cual nosotros como seres humanos es algo

indispensable lo cual no Nos permite generar energía y a la vez realizar todas las actividades trabajo sueño todo lo que influye en nuestra vida es decir que la alimentación es cómo Como bien lo abordó Abraham Maslow es una de las necesidades básicas del ser humano el alimentarse ya que la alimentación contribuye a poder generar energía y así llevar a cabo todas las actividades que nosotros como humanos realizamos es decir a través de los cuatro principios o cuatro leyes de la nutrición pero algunas de estas Regiones o culturas están O alguno de los alimentos Aportan una historia de mito o una historia Sobrevalorada Es decir que en algunas culturas algunos alimentos no se consumen debido a las creencias que tienen

Las necesidades de macronutrientes y micronutrientes se van modificando progresivamente a lo largo de la vida para hacer frente a los requerimientos nutricionales que fisiológicamente precisa cada etapa del ciclo vital.

Lactante. En relación a la alimentación durante la etapa neonatal y de lactante, si bien parecen fuera de toda duda las ventajas de la lactancia materna frente a la lactancia con fórmula, especialmente por lo que se refiere a la menor incidencia de infecciones gastrointestinales y de enfermedades alérgicas, resulta más controvertida su recomendación como método exclusivo de alimentación durante los primeros 6 meses de vida, fundamentalmente por el riesgo de provocar dificultades para el crecimiento adecuado en los lactantes de países en vías de desarrollo. Con respecto a la alimentación del lactante, otra de las cuestiones que se suscitan es la necesidad de suplementar con micronutrientes, especialmente con hierro y vitamina D. Lactancia exclusiva significa que ni siquiera se suministra agua, jugos u otros líquidos pues ninguno de ellos es necesario. El niño debería recibir atención periódica en el servicio de salud para vigilar que aumente su peso, lo que indica una nutrición adecuada, y seguir un programa de vacunación. Los niños con bajo peso al nacer (por ejemplo, debido a prematurez) o mellizos, pueden necesitar atención especial, y quizá hierro u otros suplementos. Hasta los seis meses de

edad, casi todos los niños amamantados tienen una importante inmunidad natural para muchas infecciones.

Infancia. Las necesidades nutricionales del niño en edad escolar son altas y el adolescente tiene en proporción mayores necesidades de nutrientes en promedio que el adulto. Esto hace que en la práctica sea imposible para un adolescente obtener cantidades adecuadas de alimentos correctos de una o inclusive dos comidas al día. Es recomendable que los niños en edad escolar coman algo antes de salir y algún alimento en la escuela, o a mediodía fuera de las instalaciones escolares, además de los alimentos que se comen en casa. Casi todos los niños en edad escolar en los países en desarrollo asisten a escuelas primarias. La mayoría son a jornada completa, pocas de las cuales suministran una comida a mediodía. En las áreas rurales, la escuela está con frecuencia a varios kilómetros de distancia del hogar de los padres. El niño por lo general tiene que salir de casa temprano por la mañana y caminar una distancia considerable hasta la escuela. A menudo no desayuna o desayuna muy poco en casa antes de salir; no recibe alimentos en la escuela; y la primera y algunas veces la única comida del día es al final de la tarde.

Adolescencia. Una comida a mediodía en la escuela es el ideal. Se deben suministrar cantidades razonables de nutrientes que probablemente falten o sean escasos en la dieta del hogar. Un cereal de granos enteros como plato principal y una porción de legumbres como complemento, con hortalizas u hojas verdes, constituye una excelente comida en la escuela. Hay muchas posibilidades, que dependen de los alimentos disponibles localmente. La comida podría incluir algún alimento rico en proteína y alguno rico en vitaminas A y C. Es necesario también tener en cuenta la salud de los niños escolares. En muchos países los servicios de salud escolar no existen o son muy deficientes. Los exámenes de la vista y defectos auditivos son importantes. Se debe iniciar una desparasitación de rutina. Se debe prestar especial atención a la malnutrición de micronutrientes en áreas donde los niños se encuentran a riesgo de sufrir carencias de hierro, vitamina A y de yodo. El

yodo es especialmente importante cuando las niñas llegan a la pubertad y antes que tengan su primer embarazo. Los ancianos, como todos los demás, necesitan una buena alimentación que satisfaga todas sus necesidades nutricionales. En las sociedades más prósperas, los ancianos con frecuencia sufren enfermedades crónicas de origen nutricional o relacionadas con la alimentación. Estas condiciones incluyen, entre otras, enfermedad arteriosclerótica coronaria que algunas veces lleva a trombosis coronaria; hipertensión que puede llevar a accidentes cerebro vasculares u otras manifestaciones; diabetes con sus graves complicaciones; osteoporosis que no es raro que origine fractura de la cadera o colapso de las vértebras; y pérdida de los dientes debido a caries y a enfermedad periodontal.

Bibliografía

- http://www.fepreva.org/curso/5to_curso/bibliografia/volumen2/ut4_vol2.pdf
- MARTÍNEZ OLMOS. Recomendaciones nutricionales en las distintas etapas de la vida basadas en la evidencia. MA MARTÍNEZ OLMOS, A SOTO GONZÁLEZ, D BELLIDO GUERRERO. Endocrinología y Nutrición. 2005;52 Supl 2:25-33

- Nutrición basada en la evidencia: presente, limitaciones y futuro . D DEL OLMO, V ALCÁZAR, T LÓPEZ DEL VAL. Endocrinología y Nutrición. 2005;52 Supl 2:2-7
- <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0a.htm>
- http://www.fepreva.org/curso/5to_curso/bibliografia/volumen2/ut4_vol2.pdf
- <https://www.edualimentaria.com/los-alimentos>
- <https://www.convivirpress.com/las-4-leyes-de-la-alimentacion/>
- [https://www.ambito.com/salud/cuatro-leyes-garantizar-una-buena-alimentacion-n3444927.](https://www.ambito.com/salud/cuatro-leyes-garantizar-una-buena-alimentacion-n3444927)